

Коваленко А.В., кандидат психологических наук, доцент,  
Набережночелнинский государственный педагогический университет, г.  
Набережные Челны, (Россия), [Alex\\_agemov@mail.ru](mailto:Alex_agemov@mail.ru)

## ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ КАК ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ АДДИКТИВНЫХ И НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

*Аннотация.* В статье рассматривается понятие интериоризации психологических ресурсов личности в качестве подхода к психотерапии невротических и аддиктивных расстройств. Описываются методические и прикладные аспекты психотерапевтического процесса. На основе клинических случаев показана роль внутренних ресурсов личности в профилактики пограничных психических нарушений.

*Ключевые слова:* аддикции, невроз, внутренние ресурсы личности

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. [1] Можно говорить об индивидуально-психологических ресурсах, к которым относятся характеристики и свойства личности, и о ресурсах социально-психологических, под которыми обычно понимаются преимущества, которые дают деньги, социальная поддержка (социальные взаимосвязи и взаимоотношения), социальные навыки и власть. Психологические качества человека рассматриваются как ресурсы, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями. С точки зрения психотерапии, в качестве ресурсов можно рассматривать удовлетворенность важнейших эмоциональных потребностей человека, потребности в принятии, безопасности, и др.

На основе практической работы с пациентами психосоматического профиля в ГАУЗ «Госпиталь для ветеранов войн» была выверена единая

стратегия, показавшая свою эффективность, как в психотерапии неврозов, так и многих аддиктивных расстройств. Это общий подход в терапевтической практике был определен автором как «интериоризация психических ресурсов». Цель настоящей статьи раскрыть данную психотерапевтическую модель, теоретически обосновать ее механизм, а также описать ее методические аспекты, а именно выделить те конкретные инструменты посредством которых эта модель может быть реализована.

Процесс образование патологической симптоматики с точки зрения описываемого подхода имеет следующий вид. Личность как субъект жизнедеятельности, взаимодействует с окружающим миром, живыми и неживыми объектами. Большинство этих объектов, будь то живые объекты – люди, или вещи, предметы имеют для субъекта ресурсное значение – позволяют получить тот или иной психологический ресурс, или, иначе, войти в определенное эмоциональное состояние. Так человек, который ложиться на кровать после долгого рабочего дня рассчитывает расслабиться и отдохнуть; смотря на огонь, человек испытывает необычайное умиротворение; после просмотра мотивирующего фильма он вдруг ощущает невероятный внутренний подъем, уверенность в себе, а надев бронежилет, или же имея при себе оружие, чувствует себя более защищенным. Аналогичным образом мы получаем необходимые нам психологические ресурсы от окружающих людей. Это может показаться крайне грубой и упрощенной схемой с точки зрения теории социальной психологии, однако, такое представление необходимо для понимания прикладных аспектов темы. Общаясь с Евгением, человек испытывает радость, часто смеется, а с Иваном ощущает себя невероятно спокойно и уверенно. Таким образом, психика ассоциативно образует субъективную связь внешнего объекта и ресурса: кровать – расслабление, огонь – умиротворение, фильм – уверенность, бронежилет – защищенность, Евгений – радость, Иван – спокойствие.

Процесс интериоризации предполагает присвоение ресурса, когда личность начинает обладать «некоторым количеством» этого ресурса как

субъект. В таком случае внешний объект выступает не как основной источник ресурса, а как дополнительный или же рядоположенный. Обладает субъект определенным ресурсом или нет, определяется ситуацией прерывания взаимодействия с внешним источником. Так, когда человек ведет увлекательную беседу с кем-то, он оживлен и проявляет интерес к происходящему, но после того как разговор заканчивается возможны разные варианты развития событий. Он продолжает пребывать в хорошем расположении духа и сохраняет интерес к происходящему вокруг без собеседника - испытывает интерес от того, что делает один, или же это интерес к себе, собственным размышлениям. В другом случае человек начинает скучать (так люди обычно характеризуют свое «нересурсное» состояние - «мне скучно») и как можно скорее стремится избавиться от этого состояния через еще один аналогичный источник – ищет нового собеседника. Каждому человеку приятно, когда перед важным, ответственным мероприятием, например, выступлением на публике, его поддерживают, подбадривают, но когда он оказывается на сцене один, то он лишается внешней поддержки и дальше, либо держится уверенно, спокойно благодаря собственному внутреннему ресурсу, либо дрожит, краснеет от страха и теряет дар речи. Отсюда следует, что во втором случае ресурсное состояние человека «завязывается» исключительно на внешнем объекте, а как внутреннее, интериоризированное отсутствует.

Что же такое зависимость и как она формируется? С точки зрения описываемого подхода, зависимость - это способность личности получать ресурс только через некий внешний источник. Как внутренний, присущий субъекту, это ресурс отсутствует и от того столь ощутима и болезненна актуализация этого ресурса. Для человека, бредущего по пустыне без единого источника воды, потребность утолить жажду становится сверхактуальной. Предположим, что человек со временем находит воду, но не просто так посреди пустыни, а встречает некоего другого с огромным запасом этой воды. Так человек удовлетворяет свою актуализированную

потребность в ресурсе – воде, но получает опосредованно через другого. Другой человек выступает неким «мостиком» между человеком и ресурсом, и утоливший жажду смотрит на него через призму полученного ресурса. Теперь в его субъективном сознании, а точнее в бессознательном, этот другой рефлекторно «сцепляется» с важным ресурсом - водой, а может и с другими важными состояниями – безопасности, спокойствия, со всеми теми состояниями, которые испытал субъект на тот момент. Причем, тот или иной вид аддикции формируется на основе субъективной абсолютизации внешнего объекта как единственного источника ресурса. Метафорически ядро аддиктивного расстройства будет выглядеть как болезненная привязанность утолившего жажду к своему спасителю, как к единственному источнику воды, поскольку «воды в этом мире, как в бескрайней пустыне, больше нет».

Так образуются невротические депрессии, как у женщин, так и мужчин после разрыва партнерских отношений, расставаний, разводов. Образование эмоционально-зависимых отношений между людьми по своему патогенезу схоже с формированием алкогольных, наркоманических, пищевых, игровых и других типов зависимостей. В каждом случае имеет место внешний объект, за которым стоит актуальный для человека ресурс.

Первая важная особенность в психотерапии таких расстройств состоит в том, что, если лишить человека объекта зависимости он одновременно лишается связанного с объектом ресурса. Объект зависимости может быть сколько угодно «отрицательным» с точки зрения социума, но ресурс за этим объектом всегда «положительный» и человек зависит не от игр, не от пищи, алкоголя, а от того какой ресурс стоит за ними. Поэтому так сложно уговорить человека сознательно избавиться от объекта зависимости. По этой причине оказываются не столь эффективными техники когнитивной психотерапии и даже столь популярные в этой области суггестивные техники, кодирование и пр. Родственники пациентов часто говорят, что после прохождения некоторых процедур, от кодирования до заговоров, их близкие

избавляются от зависимостей, но со временем приобретают другие. Из разговора с женой пациента: «После прохождения процедуры X, всего за 1 раз зависимость как рукой сняло, муж больше не пьет. Однако теперь он почему-то усиленно ест, но ведь это не так важно, правда?». В данном случае происходит разрыв с объектом зависимости, но ресурс остается по-прежнему не интериоризованным т.е. зависимость не исчезает, меняется лишь проводник между человеком и необходимым ресурсом.

Вторая важная особенность в психотерапии аддиктивных расстройств заключается в том, что ресурс не только не интериоризирован, но и, что важнее, не идентифицирован для сознания личности. Сознательно личность воспринимает только объект зависимости, не определив, какой конкретно ресурс с ним связан.

Исходя из этого, первая и основная задача психотерапии состоит в идентификации значимого ресурса и разделении его на уровне сознания с объектом зависимости. Идентификация представляет собой процесс выведения ресурса из области бессознательного на уровень сознания, т.е. ресурс должен быть осознан субъектом. Тогда человек из нашей метафорической модели перестает быть тождественен воде, которую он несет, а зависимая личность осознает, что может найти воду в другом месте и вообще обзавестись собственным рюкзаком с водой. Тогда в случае с невротическими депрессиями, обусловленными разрывом эмоционально близких отношений, другой человек вдруг теряет свой магический ореол незаменимости и зависимость начинает ослабевать.

В методическом плане будет целесообразным использование техник, где неидентифицированный ресурс может быть проективно отражен в виде определенного образа. Для этого весьма эффективно могут использоваться метафорические карты, арт-терапевтические материалы или же воображаемые образы в пространстве. С помощью различных техник исследования образа у пациента происходит инсайт - идентификация ресурса. Например, такое осознание может быть достигнуто через сравнение

двух контрастных метафор. Человек создает образ, метафорическое отражение своей зависимости в виде рисунка, фигуры, карты и аналогичным образом создается другое полярное состояние, когда человек лишен доступа к объекту зависимости. В процессе работы клиенту предлагается эмоционально «входить в эти образы», при отсутствии всякого логического понимания сравнивать свои ощущения, эмоциональный фон при соприкосновениями с ними.

Таким образом, используя проективные механизмы психики, мы обращаемся к бессознательному пациента, и от сеанса к сеансу стимулируем процесс осознания его ключевого ресурса.

Фрагмент сессии с пациентом М., 24 г., зависимым от ЛСД.

«Терапевт берет пластилиновую фигуру, созданную клиентом в качестве образа своей зависимости, и начинает отодвигать ее все дальше и дальше от клиента. Задача клиента в этот момент отслеживать свои ощущения и изменения в эмоциональном состоянии. В определенный момент клиент произносит фразу: «У меня ощущения как будто у меня забирают свободу. Я понял.....» Один из ключевых моментов терапии было идентификация ресурса как «свободы». Следующим шагом в терапии становится прояснение с клиентом, что есть «свобода» в его понимании и как он испытывает или не испытывает это состояние в жизни, т.е. происходит более глубокая идентификация. Смысл идентифицированного клиента ресурса может не совпадать с общепринятым в социуме или в психологии, однако для динамики терапевтического процесса это не столь важно.

« - Ты понимаешь, что для тебя свобода и как ты ее чувствовал с ЛСД?

- Когда выпивал таблетку у меня появлялось ощущение, что нет границ, что все можно. А в жизни я очень сдержанный. Вообще в семье у нас очень много запретов».

Следующим этапом становится процесс интериоризации актуального ресурса. Теперь цель клиента уже звучит не как «избавление от зависимости», а как «приобретение ресурса – обретение внутренне

свободы». На этом этапе проблемное поле пациента переходит из области патопсихологии, клинической психологии в большей степени в область психологии развития личности. И здесь может быть использован самый широкий арсенал психотерапевтических техник, от специфических – когнитивной, экзистенциальной терапии до самых общих – так называемая «поддерживающая, позитивная психотерапия», просмотр соответствующих «ресурсных» фильмов, чтения книг. Это самый длительный этап в терапии, который предполагает пролонгированное сопровождение с перерывами и возобновлением сессий с подведением промежуточных результатов. В подобных случаях клиенты отмечают положительную динамику в клинической картине заболевания: улучшения общего самочувствия, увеличении количества, качества и длительности ремиссий, вплоть до исчезновения потребности в дальнейшем сопровождении. Динамика состояния клиента может рассматриваться в качестве индикатора интериоризации ресурса.

Приведем еще несколько примеров ключевых фраз клиентов, раскрывающих сцепку объекта зависимости и ресурса.

Пациент Р., 27 лет., страдает алкогольной зависимостью.

« Как точно назвать мое состояние? Наверное, достоинством. Я чувствую себя важным, может даже выше других».

А пациент К., 34 г. неожиданно для себя осознает, что когда употребляет алкоголь испытывает чувство «спокойствия, бесстрашия», а «тянет выпить, когда страшно, тревожно». В процессе терапии он вспоминает, что свой самый сильный страх испытал на службе в армии, в горячей точке, когда видел раненых и убитых товарищей. Тогда впервые он начал часто употреблять алкоголь, после чего появлялось то самое «бесстрашие».

Таким образом, чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его

субъектность, воля, локус контроля. Внутренние ресурсы – это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и других внешних стимуляторов-допингов.

В последнее время проблематика психологических ресурсов активно освещается в литературе, начиная с механизмов психологической защиты и копинг-поведения, и заканчивая такими понятиями, как личностный адаптационный потенциал, личностный потенциал, а также стрессоустойчивость и жизнестойкость. [4,5,6,8] Свойство жизнестойкости, как высокий уровень интериоризации ресурсов является основной базой личности для профилактики любых аддиктивных наклонностей. Развитие самостоятельности, субъектности, автономности, способности мобилизовать в сложных жизненных ситуациях собственные ресурсы является важнейшей задачей личности на пути самосовершенствования и духовного роста.

#### Литература

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – С.82-90.
2. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. –1985. – № 6. – С.107-115.
3. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М.: М-во здравоохранения РСФСР, 1980. – 48 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – №1.– С. 3-16.
5. Анцупов А.Я. Конфликтология: Учеб. для вузов. / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
6. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд.– СПб.: Питер, 2003. – 271 с.



7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

8. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.

9. Соловьева С.Л. Ресурсы Личности // Медицинская психология. – 2010. – № 3. – С.15-18.

---

*Kovalenko A.V. candidate of psychological sciences, assistant professor, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, (Russia)*

INTERNALIZATION OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES  
AS AN APPROACH TO PSYCHOTHERAPY  
OF ADDICTIVE DISORDERS AND NEUROTIC.

*Abstract. The article discusses the concept of internalization of psychological resources of the individual as an approach to psychotherapy of neurotic and addictive disorders. It describes the methodological and applied aspects of the psychotherapeutic process. On the basis of clinical cases show the role of internal resources in the prevention of identity borderline mental disorders.*

*Keywords: addiction, neurosis, the internal resources of the individual.*